

# WIEDER GENIEßEN!

*Wie Sie wieder mehr Genuss in Ihren Alltag bringen können!*

*Mit Hintergrundinformationen und praktischen Übungen*

# GENUSS TRAINING

Ein schöner Sonnenuntergang, der Geruch von frisch gemähtem Gras oder das Singen der Vögel im Wald – wir alle kennen diese kleinen, schönen Genussmomente in unserem Alltag.

## **Wozu benötigen wir dann das Genussstraining?**

Diese Frage soll in der folgenden Broschüre beantwortet werden und Ihnen am Ende (noch) mehr Genussmomente in Ihrem Leben beschieren. Praktische Tipps zur Umsetzung finden Sie immer in der grauen **Praxis-Box**.

## **Grundlegendes: Wozu Genuss trainieren?**

Stellen Sie sich vor:

*Sie sitzen am Schreibtisch und arbeiten am Computer. Nebenbei trinken Sie einen Schluck Kaffee und greifen nochmal in die Kekspackung neben sich.*

Oft nehmen wir nicht viel von dem wahr, was wir gerade tun. Wir können also auch nur wenig Genuss beim Kaffee trinken und Kekse essen spüren. Dabei ist es nicht so, dass wir nicht wissen, wie man genießt – fraglich ist jedoch, wie viel Zeit wir uns tatsächlich für richtigen Genuss in unserem Alltag einräumen.

Gucken wir uns unseren Alltag an, stellen wir schnell fest: Egal, wie gut ausgeprägt unsere Genussfähigkeit ist, wir nehmen uns tendenziell kaum Zeit für (bewussten) Genuss!

Daher sollten wir unsere Genussfähigkeit trainieren.

*Sich wirklich bewusst Zeit für (kleine) Genussmomente zu nehmen, dabei soll das Genussstraining helfen.*

## **Das Genussstraining bringt dabei folgende Vorteile mit sich:**

- lässt uns Energie auftanken
- verringert Anspannung
- schützt uns vor Stress
- erweitert unsere Wahrnehmung
- schärft unsere Sinne
- verbessert unsere Aufmerksamkeit
- führt zu mehr Wohlbefinden und Zufriedenheit
- und erhöht unsere Lebensqualität

Zusammenfassend lässt sich also sagen: Wenn wir uns bewusst Zeit nehmen unser Augenmerk auf Angenehmes zu richten, kann das uns dabei helfen Unangenehmes leichter oder sogar lieber in Angriff zu nehmen!

Wir Menschen können grundsätzlich genießen, aber wie bereits beschrieben, nehmen wir uns meist nicht bewusst Zeit dafür. Das Genussstraining stellt eine Anleitung dar, bewusster Genuss im Alltag zu spüren.

### Es erfordert aber auch ein paar **Voraussetzungen:**

Genuss entsteht, wenn:

- wir achtsam sind
- uns Zeit nehmen
- unsere Gefühle und Bedürfnisse erkennen.

Es ist also wichtig, dass wir unsere volle Aufmerksamkeit auf den Moment richten, bewusst wahrnehmen was wir spüren und erkennen wie wir uns dabei fühlen.

### Beim Genussstraining selbst kommen die **5 Sinne** zum Einsatz:

- unsere Fähigkeit zu hören
- unsere Fähigkeit zu sehen
- unsere Fähigkeit zu riechen
- unsere Fähigkeit zu schmecken
- unsere Fähigkeit zu tasten

Die Sinne können dabei einzeln oder zusammen trainiert werden.

### Trainingsanregungen zu den einzelnen Sinnen

**Riechen:** Ätherische Öle, frische Kräuter, frisch gemähtes Gras, ein angenehmes Parfum, frischer Kaffeeduft

- Welcher Duft/Geruch lässt Sie lustvoll die Augen schließen?

**Tasten:** Blind etwas zu ertasten oder beim Essen/Trinken die Konsistenz bewusst zu erfühlen

- Welches Tast-/Fühlerlebnis ruft Genuss, Wohlbefinden und Entspannung hervor?

**Schmecken:** Beim Essen sich nicht durch Sprechen ablenken lassen, Pausen machen und beim Kauen Zeit lassen

- Lieblingsspeisen genießen oder unbekannte Gerichte „verkosten“

**Sehen:** Fokus auf Farben, welche Strukturen/Anordnungen sind erkennbar, Bewegungsabläufe beobachten (Wellen, Lavalampe)

- Beobachtungen zu Hause, auf der Arbeit, in der Natur, etc.

**Hören:** Streichholz anzünden, Zeitung umblättern, Windspiel lauschen, Musik hören

Die **8 Genussregeln** sind hilfreich und strukturgebend für das Training:

1. *Genuss braucht Zeit*
  - Kein Hetzen; Entschleunigung
2. *Genuss muss erlaubt sein*
  - Keine selbstauferlegten Restriktionen; alles ist erlaubt
3. *Genuss geht nicht nebenbei*
  - Bewusst im Genussmoment sein, volle Aufmerksamkeit
4. *Wissen, was einem gut tut*
  - Nicht jeder genießt die gleichen Dinge und das ist auch okay so
5. *Weniger ist mehr*
  - Beispiel Schokolade: lieber ein bis zwei Stücke bewusst genießen, als sich an der ganzen Tafel zu überessen
6. *Ohne Erfahrung kein Genuss*
  - Genuss intensiviert sich, wenn man ihn immer wieder erlebt (Beispiel: Wein-/Kaffeekenner)
7. *Genuss ist alltäglich*
  - Es muss nicht immer extra Zeit für Genuss geplant werden, genießen kann man auch die kleinen Dinge im Leben (z.B. frische Luft, Spaziergang zur Bushaltestelle)
8. *Askese/Vorfreude kann Genuss erhöhen*

### **Merke:**

Genuss = positive Gefühle  
(Freude, Wohlfühlen, Entspannung)

Bewusst sich Genussmomente zu schaffen, kann vor  
Anspannung und Stress im Alltag schützen

→ *steigert so unsere Lebensqualität und  
Lebenszufriedenheit im Alltag*

Genuss zu erleben und zu trainieren heißt nicht,  
immer zu nur das Gute im Leben zu suchen!

→ *sondern hier steht das Akzeptieren von guten als auch  
von schlechten Zeiten im Vordergrund*

## Woher kommt das Genussstraining?

Das Genussstraining stammt aus der Verhaltenstherapie.

Grundlage bildet das Werk „**Kleine Schule des Genießens**“ von Lutz und Koppenhöfer aus dem Jahre 1983. In diesem Therapieprogramm wurde das Genussstraining als Ansatz zur Förderung von seelischer Gesundheit vorgestellt. Der Fokus richtet sich hierbei, weg von den Schwierigkeiten der Patient\*innen, auf die gesunden Seiten der Patient\*innen.

Studien zum Einsatz der „Kleinen Schule des Genießens“ konnten den therapeutischen Nutzen des Genussstrainings nachweisen:

- Positive Stimmung, positive Selbstbeschreibung und die seelische Gesundheit nahmen zu
- Depression, Angst und Neurotizismus nahmen ab

Das Genussstraining ist nun ein nicht mehr wegzudenkender Schwerpunkt in der Verhaltenstherapie. Es wird unter anderem bei Depressionen, Zwangserkrankungen, Essstörungen, psychosomatischen Erkrankungen und Schmerzstörungen eingesetzt.

## Wie kann mir das Genussstraining in Zeiten von Corona helfen?

Viele von uns haben in Zeiten von Corona mit Unsicherheit, Ängsten, Anspannung oder Einsamkeit zu kämpfen.

*Das Genussstraining kann ein gutes Mittel sein, um Selbstfürsorge in seinen Alltag einzubauen und so besser mit den momentanen Herausforderungen umgehen zu können. Denn für sich selbst zu sorgen, indem man sich etwas Gutes tut und sich bewusst Zeit für Genussmomente nimmt, zahlt sich immer aus!*

Das Genussstraining kann dabei vielfältig umgesetzt und in den Alltag integriert werden. Im nachfolgenden werden Ihnen kleine Genussübungen und Anregungen vorgestellt, die auch in Zeiten von Corona leicht umzusetzen sind:

### Genusstagebuch

Alles was Sie hierfür benötigen, ist ein kleines Heft oder ein Kalender. Tragen Sie nun jeden Tag vor dem Schlafengehen etwas ein, was sie an diesem Tag genossen haben. Anfangs ist es vielleicht gar nicht so leicht etwas zu finden oder noch ungewohnt es aufzuschreiben. Bald wird Ihnen aber auffallen, dass Sie Genussmomente in Ihrem Alltag viel schneller entdecken und bewusster wahrnehmen. Probieren Sie es aus!

## **Eine genussvolle Tasse Tee**

Diese Übung kann Ihnen auf den ersten Blick etwas banal erscheinen, aber Sie werden überrascht sein, wie viel Genuss in so etwas alltäglichem steckt wie einer Tasse Tee.

**Nehmen Sie sich nun 5-10 Minuten Zeit und achten Sie bewusst auf jeden Ihrer Sinne:**

**Hören** Sie, wie sich das kochende Wasser in die Tasse ergießt.

**Sehen** Sie die sanften Farbschleier, die langsam das Wasser dunkel färben.

**Fühlen** Sie die Hitze der Tasse in Ihren Händen.

**Riechen** Sie die Aromen des Tees, die Ihnen in die Nase steigen.

**Schmecken** Sie nun den vollmundigen Geschmack des Tees.

## **SOS-Genussliste**

Erstellen Sie eine Liste mit (10) Dingen, die Sie genießen und gerne wahrnehmen. Sie können dann in besonders stressigen Momenten jederzeit darauf zurückgreifen und sich entweder einen dieser Genussmomente selber schaffen oder kurz innehalten und sich zur Entspannung einen Ihrer Genussmomente bildlich vorstellen.

**Ideen** für schöne Genussmomente:

- Zeit zum Lesen der Zeitung am Morgen
- Sich in ein frisch bezogenes Bett legen
- Durch einen schönen Morgen zur Arbeit radeln
- Der Geruch von frisch gebackenen Kuchen
- Ein schöner Blumenstrauß auf dem Tisch
- Die warme Sonne auf der Haut spüren
- Dem Rauschen der Blätter im Wind lauschen
  - Ein heißes Bad nehmen
  - Barfuß über eine Wiese gehen
  - Herzlich lachen können
  - Den Sternenhimmel anschauen

## Wann kann ich das Genussstraining einsetzen?

Das Genussstraining ist in nahezu allen Bereichen des Alltags einsetzbar.

Allgemein kann es für jeden eine Möglichkeit sein Selbstfürsorge und Achtsamkeit in seinen Alltag einzubauen.

Das kann durch die zuvor genannten Übungen geschehen oder aber auch durch kleine, regelmäßige Überprüfungen von folgenden Fragen:

- Wie kann ich häufiger Pausen und Genussmomente in meinen Alltag einbauen?
- Was ist alles für mich entspannend?
- Was trägt alles zu meinem Wohlbefinden und meiner Zufriedenheit bei?

Professionell kann das Genussstraining in Beratungen und Therapien angewandt werden. Es ist dabei sowohl in Einzelsitzungen als auch Gruppensitzungen umsetzbar.

Generell kann der Austausch mit anderen Personen über erlebte Genussmomente sehr gewinnbringend sein und zur Wahrnehmung neuer Genussmomente inspirieren!

Zum Abschluss möchte ich Ihnen noch dieses Gedicht von Bertolt Brecht mitgeben. Vielleicht machen Ihnen ein paar der Vergnügungen auch so eine Freude wie ihm.

### Vergnügungen

Der erste Blick  
Aus dem Fenster am Morgen  
Das wieder gefundene alte Buch  
Begeisterte Gesichter  
Schnee, der Wechsel der Jahreszeiten  
Die Zeitung  
Der Hund  
Der Dialekt  
Duschen, Schwimmen  
Alte Musik  
Bequeme Schuhe  
Begreifen  
Neue Musik  
Schreiben, Pflanzen  
Reisen  
Singen  
Freundlich sein.  
(Bertolt Brecht)

# ANLEITUNG: GENUSSSPAZIERGANG

*Diese Übung soll Ihnen dabei helfen achtsamer Ihre Umgebung wahrzunehmen und in der Folge mehr Genuss und Wohlbefinden zu verspüren. Der Genussspaziergang bedarf keiner Anleitung durch einen Dritten – Sie können diese Übung also problemlos Zuhause ausprobieren.*

## **Was bringt mir der Genussspaziergang?**

Der Genussspaziergang fördert gleichzeitig unser Wohlbefinden und gesundes, aktives Verhalten. Im Mittelpunkt steht dabei der Einsatz unserer fünf Sinne bei einem Spaziergang. Voraussetzungen sind genügend Zeit und eine achtsame Grundhaltung, das heißt sich möglichst vollkommen auf das Hier und Jetzt zu fokussieren.

## **Der Genussspaziergang bringt folgende Vorteile mit sich:**

- Man lernt, was einem gut tut
- Man trainiert seine Achtsamkeit und die eigene Wahrnehmung
- Man lernt (zumindest kurzzeitig) positiven Einfluss auf seine Stimmung zu nehmen
- Man kann alte Erfahrungen „auffrischen“ (z.B. Fantasien und positive Bilder, die das Gedächtnis gespeichert hat)
- Man erhöht das sinnlich-positive Erleben in seinem Alltag

## **Welche Rolle spielt Achtsamkeit beim Genussspaziergang?**

Der Genussspaziergang kann als Übung des Genussstrainings gesehen werden. Da Achtsamkeit eine Voraussetzung von bewusstem Genuss ist, kann es gleichzeitig auch als Achtsamkeitsübung gezählt werden.

*Genuss und Achtsamkeit verbindet die Annahme, dass je weniger bewusst wir bestimmte Tätigkeiten ausüben, umso weniger befriedigen sie uns.*

Es geht also darum im Hier und Jetzt bewusst uns und unsere Umgebung wahrzunehmen. Dabei ist eine unvoreingenommene und offene Haltung wichtig. Dies ist anfangs vielleicht für den ein oder anderen herausfordernd und erfordert gegebenenfalls etwas Übung und Geduld.

- Falls es Ihnen schwerfällt, ihre Aufmerksamkeit lange auf etwas bestimmtes zu fokussieren, fangen Sie mit weniger Minuten an.
- Auch das abschweifen der Gedanken während einer Tätigkeit (also z.B. beim Spaziergang) ist völlig normal. Wichtig ist in dem Fall zu erkennen, dass die Aufmerksamkeit nachlässt, sich keinen Vorwurf deswegen zu machen und die Gedanken wieder sanft zurück zu lenken.



## Was bringt mir der Genussspaziergang?

„Kein Genuß ist vorübergehend; denn der Eindruck, den er zurückläßt, ist bleibend.“ Johann Wolfgang von Goethe

Der Genussspaziergang ist eine **wirkungsvolle Übung**, um:

- seinen Körper zu spüren
- Zufriedenheit und Wohlbefinden zu erlangen
- Anspannung und Stress abzubauen
- Energie aufzutanken
- sich motivierter und aufnahmefähiger für neue Herausforderungen/Aufgaben zu fühlen

Um die Wirkung noch zu verstärken, empfiehlt es sich, sich nach dem Spaziergang einige Minuten Zeit zu nehmen und seine Gedanken, Gefühle und Wahrnehmungen aufzuschreiben. Das kann den erholsamen Effekt noch verstärken.

## Wie führe ich den Genussspaziergang durch?

Nehmen Sie sich heute etwa 20 Minuten Zeit, um spazieren zu gehen. Kleiden Sie sich so, dass Sie sich wohlfühlen und bequem laufen können. Wohin Sie gehen, ist vollkommen Ihnen überlassen. Ein Spaziergang in der Natur oder im Park bietet sich ein, eine Runde im Stadtviertel ist aber auch in Ordnung.

Wichtig ist nämlich vor allem eins: Ihre **5 Sinne**.

**Achten Sie also während Ihres Spaziergangs, was Ihre Sinne erregt und Ihnen ein Wohlgefühl bereitet:**

- Was sehen Sie?
- Was riechen Sie?
- Was hören Sie?
- Was fühlen/spüren Sie?
- Was schmecken Sie?

Sie können sich auch zwischendurch auf eine Parkbank o.ä. setzen, wenn Sie sich so besser auf die einzelnen Sinne konzentrieren können. Probieren Sie auch gern verschiedene Wege aus, gehen Sie zu verschiedenen Tageszeiten spazieren oder einfach mal barfuß. Ihrer Neugier sind keine Grenzen gesetzt!

## *Impressum*

Diese Modulbroschüre wurde im Rahmen der Präventiven Psychologischen Onlineberatung (PPB) erstellt.

Text: B. Sc. Psych. Amelie Braun

Layout: B. Sc. Psych. Amelie Braun

Konzeption und Koordination: M. Sc. Psych. Lydia Zönnchen  
(Psychologische Psychotherapeutin)

Leitung: M. Sc. Psych. Lydia Zönnchen und Prof. Thomas Stamm

Medizinische Hochschule Brandenburg

Theodor Fontane

Fehrbelliner Straße 38

16816 Neuruppin

Kontakt: [pbb@mhb-fontane.de](mailto:pbb@mhb-fontane.de)